



CURSO Actividades deportivas REMEDIAL

Verano 2024





Verano 2024

Modalidad virtual

Propuesta de activación física para estudiantes de Nivel Medio Superior y Superior con adeudo de créditos complementarios deportivos.

Registro 3 mayo al 15 de junio.

Inicia 17 de junio | **Termina** 5 julio.

Capacidad hasta 1000 estudiantes simultáneos.

Costo \$500.00 por estudiante del 3 al 31 de mayo | \$750.00 1 al 15 junio. | www.pagos.ugto.mx



30 HORAS

Efectivas

15 sesiones

2 horas al día



Contenido de la sesión



Semana 1 Periodo inicial (adaptar el cuerpo al ejercicio físico)

Semana 2 Periodo principal (mejorar las capacidades físicas del estudiante)

Semana 3 Periodo transitorio (mantener las mejoras que desarrollaron durante las primeras 2 semanas)



Bienvenida

Acceso a las y los estudiantes a los grupos en Teams, pase de lista, explicación de la actividad del día, atención de dudas.

30 min



Entrar en calor

Actividades para estirar músculos, acorde a la actividad física del día.

30 min



Trabajo principal

Sesión de ejercicio Funcional, GAP, Baile, Fuerza.

30 min



Fase de recuperación

Actividades de estiramiento, lecciones cultura física.

30 min



Equipo a cargo

Coordinación de Cultura Física y Deporte



María José
Instructora Fórum UG

Gimnasio y Ejercicio GAP (Glúteo, abdomen y pierna).



Oscar
Instructor Fórum UG

TRX, Funcional y Spinning.



Equipo CCFyD
Administrativos y STAFF

Miguel Ángel | Coordinador
Carolina | Apoyo administrativo
Ricardo | Coordinador Fórum
Equipo de estudiantes STAFF

Divisiones

Confirmadas

Campus LEÓN

-
- División de Ciencias de la Salud.
 - División de Ciencias Sociales y Humanidades.

Campus CELAYA SALVATIERA

Campus IRAPUATO SALAMANCA

Divisiones

Confirmadas

Campus
GUANAJUATO

ENMS

CNMS